

## ABSTRAK

Fitriya Ningsih, 2021, *Penerapan Konseling Kelompok menggunakan teknik Relaksasi untuk mengatasi Stress Belajar Siswa di SMK Al-Fudhola' Barurambat*, Skripsi, Prgram Studi BKPI, Faultas Tarbiyah, IAIN MADURA, Pembimbing H. Muhammad Jamaluddin, M.Pd

**Kata Kunci : *Konseling Kelompok, Teknik Relaksasi, Stress Belajar***

Stress belajar diartikan sebagai tekanan-tekanan yang dihadapi siswa berkaitan dengan sekolah, dipersepsikan secara negatif, dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis, dan performansi belajarnya. Dari hasil observasi di sekolah Masalah Stress belajar dialami oleh siswa, ini merupakan masalah yang penting yang perlu mendapatkan perhatian yang serius oleh guru mata pelajaran dan guru BK, karena stress belajar pada siswa akan membawa dampak yang negative terhadap hasil belajarnya. Kasus tersebut juga dialami oleh siswa di SMK Al-fudhola' Barurambat Kelas X TKJ. Karena banyak siswa yang mengaku merasa terbebani oleh tugas, tidak konsentrasi belajar dan tidak suka pada mata pelajaran. Peneliti telah mengobservasi langsung untuk memastikan adanya permasalahan stress belajar di SMK Al-fudhola'. Maka dari itu diperlukan layanan berupa konseling kelompok menggunakan teknik Relaksasi. Melalui teknik ini diharapkan siswa dilatih untuk bisa menurunkan stress belajar.

Berdasarkan hal tersebut, maka terdapat pembahasan yang menjadi fokus dalam penelitian ini, yaitu (1) bagaimana penerapan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk menurunkan stress belajar siswa di SMK Al-Fudhola' Barurambat ? (2) Seberapa besar efektivitas penerapan konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk menurunkan stress belajar siswa di SMK Al-Fudhola' Barurambat ?

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif jenis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Prosedur pengumpulan datanya yang digunakan adalah wawancara, observasi, kuesioner dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan verifikasi. Sedangkan pengecekan keabsahan data dilakukan melalui perpanjangan waktu, ketekunan pengamatan, dan triangulasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan hasil rata-rata dari *pra-penelitian* dengan hasil (67,66) *siklus I* (59,83) dan *siklus II* (25,83). Dengan penurunan presentase siswa pada *pra-penelitian* dengan uraian sebagai berikut: terdapat 2 siswa (33,33%) dengan kategori Tinggi, 4 siswa (66,66%) dengan kategori sedang. *Siklus I* terdapat 1 siswa (16,68%) dengan kategori Tinggi, 3 siswa (50%) dengan kategori sedang dan 2 siswa (28,57%) dengan kategori rendah. Sedangkan pada *siklus II* menjadi 2 siswa (33,33%) dengan kategori Rendah, dan 4 siswa (66,66%) dengan kategori sangat rendah.